



11月も中旬になり、急に冷え込みが強くなってきました。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいと疲れもたまりやすくなりますので、疲れを感じた時は早めに休養をとったり、温かい食べ物を食べたりして、体調管理に十分気を付けていきましょう。

さて、先週から一人一人に健康相談を行っています。自分の成長を知ること、自分の健康状態をしっかり把握することは、これからの健康生活において、とても大切なことです。行事が落ち着いた今だからこそ、自分の心や体の健康に目を向けて、向き合う機会を大事にしてほしいと思います。



いい歯 ニッコリ 上中週間



11月8日は「いい歯の日」でした。鹿児島県では、その日を含む一週間を、歯と口の健康に関する正しい知識を持ち、歯科疾患の予防・早期発見・早期治療を呼びかける週間に設定しています。まだ、むし歯の治療が終わってない人には、再度、治療のお勧めプリントを配りました。2学期中には治療を始めるようにしましょう。

保健室前の廊下には、歯周病予防について掲示物を貼っていますので、ぜひ見てください。

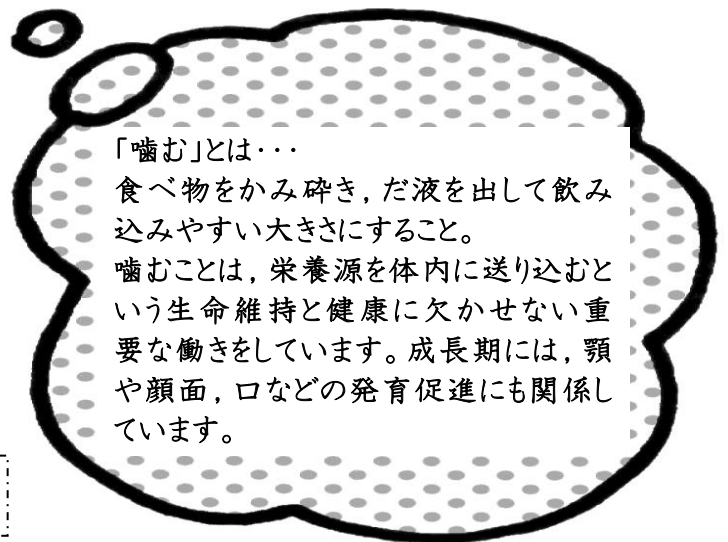
【噛むことについて】

なぜ「噛むこと」が大切なのか？

よく噛むための工夫

- ①ひと口30回ずつ噛んで食べる。
- ②右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる。
- ③飲み込もうと思ったらあと10回噛む。
- ④ひと口入れたら、30秒間噛む。
- ⑤食べ物の形がなくなるまでよく噛む。
- ⑥ドロドロで、これ以上噛めなくなったら飲み込む。
- ⑦食べ物と水を一緒に流し込まない。
- ⑧ひと口食べたなら、はしを置く。
- ⑨口に入れたら食べ物を飲み込んでから次の食べ物を入れる。
- ⑩ひと口に入れる量を少なくする。

※自分で「できそうな」実行可能な目標をいくつか決めて、実践してみましょう。



実践・噛みんぐ30 ひとくち30回♪

味わう 脳活性 肥満予防 ストレス解消 美顔効果

もぐもぐ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

楽しむ 歯周病予防 窒息防止

難しいけれど健康効果はバツグンです。

11月19日

世界トイレの日

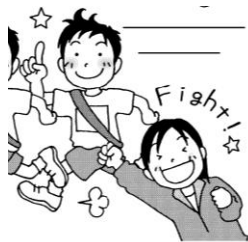


最近、特に1階男子トイレの便器の汚れ、2階女子トイレのスリッパの乱れが気になります。
 トイレは「レストルーム」と表示されていることもあります。みんなで使う場所です。次に使う人のことを思いやり、みんなが気持ちよくくつろげる空間にしましょう。

スポーツ貧血に注意しよう！

持久走大会に向けて練習も本格化しています。一所懸命走る姿は、応援する人にも元気を与えてくれます。そんな激しい運動の際に気を付けてほしい病気が、スポーツ貧血（鉄欠乏性貧血）です。激しい運動によって、汗の中に“鉄”が出てしまうため、下のような症状が出る場合があります。貧血は、早期発見がポイントですので、自分の体のサインに、アンテナを高くしておきましょう。

鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画



- チェックがつけば 貧血かも
- 爪がもろい
 - ささくれができる
 - 切れ毛、枝毛が多い
 - 疲れやすい
 - 口内炎ができる
 - 集中力がでない

- 食事で改善**
- ◎鉄分の多い動物性食品を食べる
レバー、肉類、まぐろ・かつおなど
 - ◎鉄分の多い植物性食品を食べる
ほうれん草、切り干し大根など
 - ◎鉄の吸収を助けるビタミンCをとる
肉類にレモンを絞る、食後に果物をとる
 - ◎バランスよく食べる
赤血球のもとになるたんぱく質なども、バランスよく食べる

✕炭水化物に偏った食事・加工食品にたよる・ダイエットで食事を減らすことはやめよう！

7つのまちがいを探そう



答えは保健室前にあります♪